



Laporan Sinar Harian semalam.

Mangsa terdedah
kepada depresi,
bunuh diri

SHAH ALAM



FAUZIAH



ZAINAL

Penghinaan terhadap rupa bentuk diri seseorang atau *body shaming* yang keterlaluan boleh menyebabkan mangsa berdepan dengan depresi yang teruk.

Pakar psikologi dari Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI), Dr Fauziah Mohd Saad berkata, depresi yang teruk itu akan menyebabkan mangsa hilang keyakinan dan boleh menyebabkan mangsa berkeinginan untuk membunuh diri.

"Depresi akan menyebabkan kesan yang lebih berat. Contohnya seseorang itu dikatakan gemuk dan kesannya akan menetuskan rasa rendah diri. Dia malu nak ke hadapan dan bercakap dengan orang untuk menjalinkan hubungan yang positif.

"Lama-kelamaan apabila dia tidak mendapat sokongan daripada orang sekeliling, dia mula menyendiri. Bermula daripada stres biasa akan menjadi sangat stres. Sampailah ke tahap untuk membunuh diri. *Body shaming* akan memberi kesan kepada mangsa," katanya kepada *Sinar Harian* baru-baru ini.

Mengulas lanjut katanya, ejekan tubuh dan buli siber adalah dua perkara yang berkait rapat dan boleh didakwa mengikut Seksyen 233 (1) (b), Akta Komunikasi dan Multimedia 1988 (Akta 588).

"*Body shaming* dan buli si-

ber adalah dua perkara yang berkait rapat. Contohnya ada orang muat naik gambar di Facebook, netizen kemudiannya membuat komen menghina. Ia tindakan yang sangat salah dan keterlaluan," katanya.

Bagi Ketua Pusat Penyelidikan Keluarga, Remaja dan Kanak-Kanak, Universiti Putra Malaysia (UPM), Profesor Madya Dr Zainal Madon, pelaku ejekan tubuh secara tidak sedar menggambarkan dirinya mengalami ketidakpastian emosi atau kegagalan mengawal diri.

Menurutnya, mereka cenderung untuk berasa gembira melihat orang lain berasa tidak senang, terganggu, tidak bahagia dengan perlakuan mereka yang mengejek fizikal mangsa.

"Kelakuan ini akan membawa kepada kecelaruan personaliti jika tidak diatasi dan dirawat. Sesi kaunseling dapat membantu memulihkan individu sebegini.

"Bagi guru dan ibu bapa, mereka perlu menasihati dan melakukan pencegahan jika nampak murid atau anak-anak terlibat dengan perlakuan *body shaming*," katanya.

Ejekan tubuh tidak hanya tertumpu kepada orang berbadan besar kerana yang kurus,

yang gelap dan yang putih turut menjadi mangsanya.

Sekiranya ada kekurangan dilihat pada mata si pelaku, maka keluarlah ayat-ayat menyakitkan hati darinya.

Menurut Kementerian Kesihatan (KKM), kesan kepada mangsa termasuklah stres dan gangguan emosi, kehilangan

keyakinan diri, kecelaruan pemakanan, kemurungan malah boleh membawa kepada kejadian bunuh diri.

Membaham secara berdepan, mangsa ada peluang membalasnya namun kini mereka semakin *advance*, mengejek melalui media sosial. Andainya mangsa membalas, hanya di alam maya dan pelaku terus bermaharajalela mencari mangsa baru pula.

Justeru, Zainal menegaskan setiap individu perlu menanam sifat empati iaitu salah satu elemen kepintaran emosi (EQ) bagi mengelakkan mereka memalukan fizikal orang lain baik di alam maya mahupun alam nyata.



Ejekan tubuh boleh menyebabkan mangsa hilang keyakinan diri.